

<<人体营养手册>>

图书基本信息

书名：<<人体营养手册>>

13位ISBN编号：9787533531157

10位ISBN编号：7533531159

出版时间：2008-4

出版时间：福建科技出版社

作者：徐文钦

页数：256

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<人体营养手册>>

### 前言

什么是营养？

营是一种方法或手段，而养是一种目的。

人体由外界摄取适当的物质以继续其生命现象，谓之营养。

如果说生命和健康是人类最宝贵的财富，那么，营养法则是维持生命与健康的物质基础。

古人云：“民以食为天”，营养对人的重要性不言而喻。

“民以食为天”，吃是第一把交椅，地位高过了皇帝和神仙，“吃喝拉撒睡”，吃依然被排在了第一位。

如何吃？

如何喝？

这种与嘴巴相关的最简单、最本能的事情里也藏着大学问？

在这个人们日益讲究生活质量、生活品质 and 吃喝之道的物质时代，吃喝之道日益受到人们的重视。

光重视还远远不够，还得能够真正懂得吃喝之道，真正做到法则在心，健康在身，那才算得上真正得道的圣人。

想拥有成功的事业，先要有健康的身体！

想拥有健康的身体、美丽的容颜、快乐的性福和心情，先要掌握科学、健康的营养方法！

然而，在物质日益丰富的今天，吃的食品多了，选择多了，大鱼大肉不成问题了，各种关食文化不断推出诱人的关食，在种种关味的诱惑之下，咖上日益加快的生活节奏，如何才能吃得科学？

在保证身体营养需要的同时，不给身体制造垃圾和负担，保持生命和健康的最佳状态，在这最平常不过的一日三餐之中，其实暗藏着营养的奥秘和法则。

那么，如何真正地做到法则在心，健康在身呢？

为帮助您逐一揭开每天饮食中的科学、健康的营养方法，本书将分别从营养的选择、营养的结构、营养的来源、营养的摄入、饮食的制作、饮食的习惯等方面帮助您树立健康、科学的饮食观，作为您生活中贴心的营养助手和顾问，帮助您吃出健康，吃出漂亮，吃出活力，吃走压力和疾病，从而拥有真正的健康、幸福和快乐。

## <<人体营养手册>>

### 内容概要

如何真正地做到法则在心，健康在身呢？

为帮助您逐一揭开每天饮食中的科学、健康的营养方法，本书将分别从营养的选择、营养的结构、营养的来源、营养的摄入、饮食的制作、饮食的习惯等方面帮助您树立健康、科学的饮食观，作为您生活中贴心的营养助手和顾问，帮助您吃出健康，吃出漂亮，吃出活力，吃走压力和疾病，从而拥有真正的健康、幸福和快乐。

## 书籍目录

第一章 选食要安全卫生 如何辨清真假绿色食品 如何对待转基因食品 如何对待“食品添加剂” 如何预防食物中毒 把好食品的选购关 怎样挑选安全的蔬菜 食品保鲜实用四法 肉类保鲜须知 果蔬保鲜须知 如何判断猪牛羊肉是否新鲜、卫生 猪肉的选购与保鲜 牛肉的选购与保鲜 羊肉的选购与保鲜 食物中毒后怎么办 谨防生豆浆引起中毒 预防马铃薯中毒 怎样防治扁豆中毒 小心食用鲜黄花菜中毒 鲜木耳不宜直接食用 如何防治鲜木薯中毒 夏季小心鲜海蜇中毒 小心蜂蜜中毒 小心霉变甘蔗中毒 去除海鲜毒素的方法 有效去除果蔬残留农药的方法 细菌性食物中毒后怎么办

第二章 营养要全面适度 如何做到营养“全面” 如何做到营养“适度” 每日应摄入多少碳水化合物 摄入碳水化合物应吃哪些食物 每天需要多少蛋白质才够 怎样才能满足人体对蛋白质的需求 蛋类不宜多吃 如何控制脂肪摄入量 科学补充脂肪须知 每天摄入多少脂肪为宜 人体每日需补多少钙 哪些食物有益于补钙 哪些特殊人群尤其需要补钙 如何选择和服用钙片 哪些食物中含铁较为丰富 哪些食物中含锌较为丰富 饮用水是人体获得微量元素的有效途径 饮水要点 如何对付水中毒 运动时补水须知 人每天应喝多少水 如何补充脂溶性维生素 如何补充水溶性维生素 如何摄取膳食纤维 燕麦——膳食纤维的最佳来源 为什么不能忽视谷类食物 最好的主食——玉米 大米来当家, 智力顶呱呱 餐前闻香, 抑制食欲

第三章 合理搭配饮食 如何做到营养“均衡” 三款蛋白质类科学配膳 少摄入影响钙吸收的食物 食物的酸碱平衡为什么非常重要 如何把握膳食的酸碱平衡 米越白, 质量越高吗 为什么要多吃粗粮 避免饮食过于精细的细节 为什么要常吃杂粮 荤素搭配, 长命百岁 如何把握好饥饱的平衡 减少热量而又不饥饿的妙法 寒热有别, 平衡为要 饭前饭后喝点汤, 胜似良医开药方 量出为人——守住“能量平衡” 必要时可以给自己加餐 《中国居民膳食指南》的要点 “中国居民平衡膳食宝塔”解读 营养不均衡的改善之道 合理搭配, 素食者也能保证全面的营养 制订科学膳食计划的要点

第四章 因人择食 不同年龄段在进补上应注意些什么 怎样体察自身营养缺乏的信号 抗疲劳的营养建议 如何吃才能获取使大脑更聪明的营养素 增强脑力的食物推荐 测一下自己是否超重 肥胖者如何节制饮食 减少热量又保证基本营养素的有效方法 瘦身族应注意的饮食习惯 健齿强骨先要补钙 健齿强骨不要忘了补充维生素 健齿强骨不要忘了补充蛋白质 健齿强骨佳品——蘑菇 健齿强骨应从娃娃抓起 保持健康快乐的食物单 制怒食物推介 可以消除疑虑的食物 可以克服慵懒的食物 有助于克服悲观情绪的食物 别让情绪坏了自己的食欲 孕早期饮食要点 孕中期饮食要点 孕晚期饮食要点 产妇产后进补要点 几种有益于产后身体恢复的食品 几种产后进补羹汤和菜品 男人壮阳食物大推荐 长期熬夜女性进补方案 白领补眼方案 多吃富含核酸的食物防早衰 多吃红糖抗衰老 哪些物质容易让人早衰 有利于睡眠的食物 吃错食物会失眠 几种安眠药粥 几种安眠饮品 几种老年人安眠食疗方案

第五章 因病择食 “审因施食、辨证用膳” 亚健康人群在进补时应注意些什么 面色萎黄女性宜进补羊肉 防治胃病的食疗方法 开胃食疗方案 提升人体免疫力应注意补充哪些营养素 风寒性感冒的食疗配方 风热性感冒的食疗配方 暑湿性感冒的食疗配方 小儿感冒食疗方 孕妇感冒食疗方 老年人感冒食疗配方 因感冒引起的咳嗽食疗方 酸石榴可治疗因肺结核造成的咳喘 因肺癌造成的咳嗽食疗方 小儿咳嗽的食疗秘方 老年人咳嗽的食疗方 防治心肌梗塞的饮食要点 防治心脏病的食物宜忌 慢性心力衰竭者饮食须知 冠状动脉手术治疗后饮食须知 痛风患者饮食须知 糖尿病患者饮食须知 糖尿病患者吃水果的注意事项 防癌、抗癌食物清单大推荐 防癌、抗癌应远离哪些食物 癌症患者常见的营养障碍与对策 肾结石患者的饮食调理方案 肾结石患者的药膳调理方法

第六章 因时择食 暖春饮食须知 对付“夏季厌食症”的饮食策略 炎夏饮食须知 清凉、清淡的食物里的陷阱 秋季进补前需先调理脾胃 燥秋进补要把好“酸碱关” 秋季早餐最好来碗粥 对付秋燥的饮食要点 冬季饮食须知 冬季如何吃才能更耐寒 冬季别忘了补充维生素 白领美女冬季食补策略

第七章 烹出营养 如何利用酵母让主食变得更有营养 兼顾口福和健康, 聪明吃肉有妙方 肉类不宜爆炒和烧烤 吃肉不吃蒜营养减一半 冷冻肉如何解冻及烹调才科学 为什么不能生吃鸡蛋 鸡蛋的吃法 煮鸡蛋时的注意事项 多吃鱼类好处多 吃鱼的保健功能 怎样吃鱼干可降低致癌的危险性 一个成年人每日应喝两杯牛奶 为什么要少吃奶油制品 为什么不能一次喝500毫升以上的牛奶 喝完牛奶后为什么要喝一小杯温水 早晨如何喝牛奶才更好 晚上喝牛奶对人体最有利 要保健请喝酸奶 如何挑选酸奶 要养生请吃大豆 豆芽比豆本身更有营养 大豆食品如何搭配更有营养 如何根据颜色来选购蔬菜 如何根据季节来选购蔬菜 蔬菜应先洗后切, 随切随炒 在做饺子馅时不要挤水 炒制绿叶蔬菜宜忌 水焯蔬菜宜

忌 如何利用水果养生 世界公认十大健康水果 为什么不能饭前空腹或饭后立即食用水果 为什么要在餐后两小时至餐前一小时之间食用水果 加工菌类时应注意些什么 保留海带营养的正确泡发方法 如何泡发海带才能减少砷的危害 让海带又脆又嫩的泡发办法 海藻类的搭配宜忌 要养生,吃花生 为什么说花生最宜水煮 动物性脂肪的首选——鱼 如何烹出营养 如何“锁住”食物中的营养 如何“锁住”维生素C 如何“锁住”维生素B1 如何“锁住”胡萝卜素和番茄红素 十二种健康的烹调习惯 几种食物搭配禁忌 “1+1>2”的食物营养搭配技巧 变废为宝的营养利用方案第八章 善用调味剂 如何挑选食用油 植物油的选用宜知 常见食用油的保健功效 如何避免食盐过量 如何利用食盐保健 妙用食盐五法 味精使用须知 使用酱油须知 使用食糖须知 使用食醋须知 饮醋注意事项 使用辣椒须知 使用花椒须知 使用生姜须知 不要吃烂姜 使用料酒须知 使用茴香须知 使用鸡精须知 使用蚝油须知第九章 养成良好的饮食习惯 不良饮食习惯 忌偏食挑食 对付偏食的方法 不要忽视食物相克 应以谷类为主 多吃蔬菜、水果和薯类 常吃奶类、豆类或其制品 经常吃适量动物性食物,少吃肥肉和荤油 饮食要适量 饮食要清淡 限量饮酒 不良饮食习惯影响智力 早餐不能误且要吃好 理想早餐须知——如何搭配营养 早餐 最佳的早餐食物 “牛奶加鸡蛋的早餐并不科学” 长期不吃早餐易患胆结石 午餐不可随便凑合的道理 午餐食物宜忌 聪明午餐建议方案 晚餐食物宜忌 速食晚餐的选择与搭配 养胃其实很简单 “食宜细缓,不可粗速” 吃饭时不宜工作和娱乐 吃饭时应保持轻松的心情 多人同吃宜分菜就餐 饭前饭后不要剧烈运动 养成定时定量饮水的习惯 尽量少吃或不吃膨化食品 如何对待剩菜剩饭 坚决不吃腐烂的水果 蔬菜应即炒即吃 吃菜不要忘喝汤 少吃加工的肉类食品 如何利用食品扫除体内垃圾、毒素第十章 走出误区,避开禁忌 千万别把冰箱当成食物保险箱 冰箱储存食物的注意事项 不宜放入冰箱的几种食物 饮食卫生禁忌 走出对碳水化合物认识的误区 走出蛋白质多多益善的饮食误区 吃过富含蛋白质的食物后忌立即饮茶 不要盲目地补充维生素 天天服用维生素制剂是否必需 粗粮也不宜吃得过多 有病吃药还需“忌口” 骨折病人不要迷信用骨头汤补钙 哺乳期产妇忌久食红糖 哺乳期产妇忌吃得过多和过度节食 哺乳期产妇忌盲目搭配饮食 哺乳期产妇的忌食物 肾结石患者不能补钙是误区 肾结石患者的饮食禁忌 多喝粥是否利于消化 高血压病人忌多吃盐 老年人饮牛奶会引起白内障是误区 眼病患者忌吃大蒜 解决便秘忌仅靠服药 夏季清补误区:饮食绝对清淡 要懂得合理用锅 铁锅使用须知 喝牛奶的禁忌 坚果类的食用禁忌 “肾之果”——栗子的食用禁忌 “坚果之王”——榛子的食用禁忌 “心脏之友”——开心果的食用禁忌 “长寿果”——松子的食用禁忌 核桃的食用禁忌 杏仁的食用禁忌 腰果的食用禁忌 小儿食用坚果的禁忌 食用水果的误区 食用水果的禁忌 常见水果的食用禁忌 不要使用太多的作料 炒菜时忌油温过高 饭后的禁忌 过量食用豆腐害处多 晚餐忌太晚 晚餐忌过饱 忌食过热过冷的食物 大量吃冰淇淋小心头痛 为什么要忌冷热混食

## 章节摘录

第一章 选食要安全卫生选择安全、卫生、无毒、无害的食物，是吃饭之前首先要注意的问题。

如果买到了带病菌、霉变的、有农药残留、食品添加剂过量的食物，不但不利于补充营养，还会给身体造成很大的伤害，这也就是“病从口入”的含义之一。

所以，要保证科学、健康的营养，首先应该注意选择安全、卫生的食物。

那么，怎样才能做到选择安全、卫生的食物呢？

如何辨清真假绿色食品绿色食品已经成为现代人饮食的一种时尚，然而，要买到真正的绿色食品，做到明白享用，一定要了解什么是绿色食品，绿色食品的标准与分类，并学会辨别绿色食品的标志。

什么是绿色食品绿色食品既非针对食品的颜色而言，也非针对食品的营养性而言，而是针对食品的安全性而言，绿色食品就是在安全性方面要求较高的食品。

绿色食品的界定是建立在对食品有害成分多项指标进行检测、监控的基础之上的，是融入现代高科技的科技结晶型安全食品。

绿色食品的标准与分类具体地说，绿色食品需要符合5个标准：标准一：产品或产品原料地必须符合绿色食品生态环境质量标准。

标准二：农作物种植、畜禽饲养、水产养殖及食品加工必须符合绿色食品生产操作规程。

标准三：产品必须符合绿色食品和卫生标准。

标准四：产品外包装必须符合国家食品标签通用标准。

标准五：符合绿色食品特定的包装、装潢和标签规定。

A级绿色食品。

除符合以上五个标准外，需限量使用限定的化学合成生产资料，并积极采用生物方法，保证产品质量符合要求。

AA级绿色食品。

除符合以上五个标准外，生产中通过使用有机肥、种植绿肥、作物轮作、生物或物理方法等技术，培肥土壤、控制病虫草害。

<<人体营养手册>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>